

Содержание

1 км. Все ужасно	9
2 км. В болезни и здравии	41
3 км. Детки в клетке	83
4 км. Уже поздно пытаться?	115
5 км. Пугающие тренировки	149
6 км. Преодолевая панику	175
7 км. Почему мы бегаем?	199
8 км. Знать свои пределы	231
9 км. Слушать свое тело	253
10 км. Подводные камни и разочарования	285
И наконец...	
несколько советов, чтобы начать бегать	311
Источники	333
Ссылки	339
Благодарности	349

Сегодня я бежала три минуты. В темноте, медленно и с передышками. Это на три минуты больше, чем я когда-либо бегала в своей жизни. Я запыхалась, у меня колет в боку, но чувствую себя в целом неплохо. Для первой попытки вполне достаточно. Теперь я могу вернуться домой и поплакать. Или выпить немного вина.

Когда я лежала на полу в гостиной, видя только ноги моего мужа, который спешно удалялся в сторону входной двери, у меня уже были мысли о том, что произойдет потом. После того как брак распадается, возникает невыносимая печаль, чувство подавленности, в голове множатся неловкие вопросы. Все это мне пришлось испытать. В тот момент я смотрела на ковер, а мой разум устремился вперед, расплывчато рисуя надвигающееся будущее. Я даже начала представлять, как буду ежедневно страдать в четыре часа утра еще несколько недель.

Теперь я точно знаю, что ощущение разбитого сердца может быть удивительно коротким. Это не всегда то затянувшееся состояние, каким многие из нас представляют его себе, когда любовь и комфорт медленно разваливаются с годами на кусочки, пока не исчезают вовсе. Иногда такое происходит в мгновение ока, застает вас врасплох, не оставляет времени

подготовиться. Кто-то стоит напротив, смотрит прямо в ваши глаза и говорит, что уходит, что больше не любит вас, что нашел кого-то другого, что вас недостаточно... и вы думаете: «Кажется, я сейчас умру. Где взять столько сил, чтобы пройти через это...» Что-то внутри вас надорвалось, и вы можете только лечь на пол и ждать, когда вас пригласят пройти по неизбежному туннелю к свету.

Все это очень тягостно, как и большинство расставаний. Однажды в ресторане рядом со мной сидели супруги, они больше часа ели в полной тишине. Когда принесли кофе, муж что-то прошептал жене, а она шепнула ему в ответ: «Дело не в кофе, а в последних двадцати пяти годах». Подобное медленное разрушение отношений выглядит ужасающе. Но когда вам неожиданно сообщают о том, что нужно расстаться, то момент удара ощущается почти физически. Правда, несмотря на шок, это, как ни странно, самая легкая часть. Потому что рано или поздно приходит понимание: вы от этого не умрете. И даже нет возможности слишком долго пялиться на ковер, потому что вам нужно забрать детей из школы, или выгулять собаку, или пойти на работу, наконец, просто посетить туалет. Ваша боль не выдерживает конкуренции с обыденными требованиями повседневности. И после этого неприятного осознания перед вами совершенно ясно предстает будущее, в котором вы уже худо-бедно пережили этот момент. Но ведь к этому идти так долго... Разбить сердце — быстро. А вот выкарабкиваться из-под придавившей вас ситуации, кажется, можно бесконечно, и иногда вы отказываетесь даже пытаться что-то предпринимать.

Еще лежа на полу, я знала, что вскоре мне придется встать. Даже понимала, что если смогу преодолеть трудности, то

в конце концов все может как-то наладиться. Но было кое-что еще. В отличие от большинства взрослых, я не умела справляться со многими ситуациями.

Разного рода чувства и эмоции одолевают нас задолго до того, как мы начинаем разбираться в своих ощущениях. Младенцы смеются, плачут и сердятся, но не могут сказать почему. По мере взросления мы разрабатываем методы, необходимые, чтобы справляться со стрессовыми или травмирующими событиями. В подростковом возрасте мы часто пребываем в состоянии разочарования и растерянности, но проходит время — и у нас формируется представление о самих себе, мы учимся лучше осознавать свои эмоциональные переживания и как-то справляться с ними. Мы берем эти приобретенные умения с собой во взрослую жизнь, где совершенствуем их и растем над собой, развивая более четкое понимание того, как преодолевать препятствия. По крайней мере, большинство людей так делают. Но вплоть до того момента, когда я обнаружила себя лежащей на полу, я всю жизнь убегала от своих проблем. Даже будучи ребенком, я позволяла возникающим у меня тревогам разрастаться, не желая взять все под контроль и не позволяя своим сильным качествам раскрыться и доминировать в моей жизни. Проблемы с психическим здоровьем замедлили мой собственный рост. Я была слишком напугана, чтобы принимать вызовы, и не пыталась хоть как-то контролировать происходящее, чтобы предотвратить любую возможную травму. Просто бросала все, когда становилось тяжело, отказывалась от возможностей, которые могли бы подтолкнуть меня или дать мне независимость. Я была ребенком.

С юных лет я привыкла прятать голову в песок и использовать магическое мышление, чтобы отгонять плохое. Вместо

того чтобы признать свою слабость, я придумывала способы справиться с тревогами и иррациональными мыслями, но ни один из них не был успешным. Я плевала три раза через левое плечо, если у меня возникала пугающая идея, или сильно моргала, чтобы прогнать ее. Избегала определенных цифр, букв, цветов, песен и мест. Это были попытки пойти на компромисс со своим мозгом в надежде, что плохие мысли уйдут, если я просто буду жестко придерживать своих детских механизмов. Однако все оказывалось бессмысленным, в результате мое беспокойство росло как на дрожжах. Имевшиеся в моем арсенале методы преодоления трудностей были ложными друзьями, и, как следствие, я страдала агорафобией, склонностью к паническим атакам, навязчивым мыслям, истерии и депрессии. К тому времени, когда от меня ушел муж, я уже пережила годы такого состояния. Я буквально не могла самостоятельно дойти до супермаркета, не говоря уже о том, чтобы оправиться от травмы, нанесенной расставанием такого масштаба. Я знала, что мне нужно встать, но не представляла, что делать дальше. Все во мне было пронизано страхом.

Тревожность — скользкая, подлая штука. Это болезнь, которая проявляется столькими различными способами, что ее часто не диагностируют до тех пор, пока страдалец не впадет в полное отчаяние. Вас могут годами настигать приступы паники, которые вы даже не распознаете как панические атаки. Вы можете предположить, что вам серьезно нездоровится, что у вас инсульт или сердечный приступ (как это случилось со мной в возрасте восемнадцати лет в ночном клубе, к большому веселью моих пьяных друзей), или с патологической одержимостью постоянно измерять кровяное давление. Возможно, вам так стыдно за свои навязчивые мысли, что вы ни-

Я бегаю по кольцу из трех местных дорог. Не могу убежать дальше: вдруг у меня случится приступ паники. Чувствую, что должна держаться поближе к безопасному месту. Обычно я бегу так медленно, что меня обгоняет собачник, и я останавливаюсь примерно каждую минуту, потому что мои легкие горят, а голени болят. Голоса в моей голове шепчут противоречивые вещи: «Продолжай, эта пробежка проходит лучше, чем вчера... Почему ты пытаешься это сделать? У тебя же плохо получается». И самое подлое из всего: «Знаешь, это ведь не заставит твоего мужа полюбить тебя». Этот последний голос прилипает и мутирует: «Ты потерпела неудачу. Тревога — твой спутник, перестань даже пытаться бороться с ней. Тебе не стыдно за то, как сложилась твоя жизнь?» Я пытаюсь избавиться от этих безжалостных мыслей, но это трудно. У меня в глазах что-то странное, а руки дрожат. Я задаю себе свой ежедневный вопрос: это тревожность или что-то похуже? Не знаю. Просто чувствую, что мое тело болит, и понимаю, насколько бесполезна. Ноги отяжелели, и я нервничаю. Выдерживаю двенадцать минут и иду домой, задаваясь вопросом, смогу ли я сделать это снова, когда мне опять будет так тяжело.

Эта книга не о великой любви, которая пошла наперекосяк. Я пишу ее спустя много лет после распада моего брака, который, как я теперь понимаю, оглядываясь назад, был огромной ошибкой, и это занятие кажется мне почти мошенничеством, ведь моя семейная жизнь длилась так недолго. Рассматривая наше расставание со стороны, я воспринимаю это как вспышку, причем не такую, о которой стоит много думать. Я не считаю, что об этом можно было бы сильно сожалеть, потому что развод заставил меня признать назревшую необходимость решения гораздо большей и худшей проблемы. Это был просто катализатор, который помог мне справиться с тревожностью, так что я в некотором смысле благодарна за это. В очень странном, непонятном смысле. Это также история любви другого рода — здесь начинает звучать музыка — любви к себе.

Поскольку бóльшая часть этой книги будет посвящена тревожности, возможно, полезно разобраться, что именно означает это слово. Что это *на самом деле* значит. Потому что беспокойство, которое вы испытываете праздным воскресным вечером, не является тревожным расстройством. И в этом нет ничего плохого! Чувство тревоги, возникающее время от времени, совершенно нормально, ведь мы все беспокоимся о множестве вещей каждый день — о работе, отношениях, деньгах, о том, что Дональд Трамп является президентом Соединенных Штатов. Но *тревожность* как расстройство — это совсем другое явление. И хотя я рада, что об этом говорят больше и с меньшим смущением, иногда мне кажется, что значение этого термина несколько размыто. Это не соревнование. Если кто-то говорит, что у него тревожные мысли, нужно прислушаться к нему, но я также считаю, что

иногда этим словом разбрасываются слишком свободно. Конечно, существует скользкая шкала, но я подозреваю, что если иногда кто-то говорит, что он испытывает тревожность, то мы предполагаем, что он просто слишком сильно беспокоится. Стремясь быть честнее и меньше стыдиться своей безумной паники, я рассказываю людям все больше и больше о моей тревожности в динамике — о прошлых ужасах и оставшихся пережитках. Возможно, я недостаточно четко обозначаю проблему, поэтому часто получаю в ответ просто кивок, жест понимания, а иногда и вовсе не вижу никакой реакции. Это неизменно поражает меня: я думаю, что если бы большинство людей немного покопались в моем мозгу, то были бы потрясены тем, насколько странным и невыносимым может быть такое состояние. Настоящее освобождение — это общение с другими людьми, которых затронула та же напасть. Однажды мне позвонила подруга. Она подозревала, что ее соседи хотят ей навредить. Тревога, стоявшая за этой смутной и странной мыслью, была сложной и впечатляющей, но я ее *поняла*. Поскольку у нас обеих бывают странные и пугающие мысли, мы смогли полностью избавиться от всех наших иррациональных навязчивых идей, не опасаясь осуждения.

Наверное, я пытаюсь сказать, что тревожность — это нечто сложное, запутанное и темное. Это не просто приступы паники или боязнь людных мест — очень неприятные вещи, которые легко понять широкой аудитории, — но и неустанные навязчивые идеи, ужасные мысли, изнуряющие навязчивые действия, физическое недомогание и, как следствие, глубокая печаль. Я думаю, что по мере того, как мы делаем успехи в разговорах о психических заболеваниях, важно также убедиться, что мы знаем, насколько мрачным и просто

странным это может быть. Прогресс и принятие достигаются не только за счет умения говорить в общих чертах о психическом здоровье или освещать истории выздоровления. Истинное понимание означает также откровенный разговор о безнадежности, страхе и уродстве всего этого. Писательница Ханна Джейн Паркинсон написала о своей жизни с биполярным расстройством настолько честно, что это помогает увидеть реальность ее болезни. Она делает это без каких-либо приглушенных тонов или полуправды: «Был случай, когда меня отправили на принудительное лечение. Я провела 22 часа в „палате психического здоровья“ (читай: маленькой душной комнате с двумя стульями) в ожидании койки в стационарном психиатрическом отделении (одно из них в конце концов нашли за пределами городка). А потом меня резко выписали из больницы, внезапно прекратив терапию, и у меня больше не было постоянной психиатрической помощи на месте» [20].

Тревожность никуда не девается, она контролирует вашу жизнь. Она с вами на вечеринках, на работе, когда вы со своими близкими в отпуске, когда вы в безопасности в своей постели. Она воздействует на вашу повседневную жизнь так, как не влияют обычные заботы. Если вы беспокоитесь о собеседовании при приеме на работу, эта нервозность, как правило, проходит после окончания встречи. У тревожного человека проблемы, скорее всего, будут только нарастать. Собеседование может пройти идеально, но опасения останутся, разрастутся, видоизменятся. Они вцепляются в вас мертвой хваткой. Смешанное тревожно-депрессивное расстройство является самым распространенным психическим расстройством в Великобритании — 7,8 процента людей соответствуют критериям для постановки диагноза [21].

Я вышла на пробежку с сестрой. Это первый раз, когда я бегаю с кем-то. Моя сестра высокая и чертовски сильная, и она всегда насмеялась надо мной из-за моего маленького роста (я метр семьдесят, что мало только по меркам моей гигантской семьи) и моей неспособности бороться с ней на руках или легко открывать банки. Она без проблем освоила бег за несколько лет до меня, с удовольствием участвуя в полумарафонах после выпитой накануне вечером бутылки красного вина. В январе она купается в озере, а я стою на берегу в двух пальто и смеюсь над ней. Мы очень по-разному подходим к физическим упражнениям. Но вот мы здесь, летним днем, бежим друг за другом (достаточно близко), и мне даже удается говорить, с трудом продвигаясь вперед. Мы ускользнули, пока остальные члены нашей семьи отсыпались после обильного обеда. Мы пробегаем через деревню, где живут наши родители, мимо кур и овец, пасущихся в полях, мимо местного паба, куда мы обычно заходили в детстве. Выбегаем на проселочную дорогу и бежим мимо живых изгородей, загребая ногами грязь. В глубине души я чувствую, что меня распирает от желания не отставать от моей длинноногой сестры. Хотя мне всегда нравились ее шутки о моей тревожной, хрупкой